1.4 用静默推送、稍后读和屏幕时间战胜信息沉溺

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

Hi，你好，我是 Louiscard 吕江涛，这是你打造信息管理系统的第 4 天，今天我来跟你聊聊如何防止信息沉溺。

我们要时时刻注意信息的收集和捕获，但有时候物极必反，很多人对信息高度重视，一个小心反而陷入到的信息的泥沼中。

沉溺于信息跟对酒精成瘾没啥区别，都是人性的弱点。

说实话，这属于世界难题，在 2018 年 Google 提出「数字健康」理念，同时 Apple 也在 iOS 12 推出屏幕时间功能，为我们提出了相应的解决方案。

我想跟你分享下我自己为了避免无意识地沉溺于这些信息所采取的几大举措，希望对你能有所启发。避免断更.请加微信：578799169

方法一：干掉推送，终结无意识的信息获取状态

我发现非常多的朋友并不是没有时间阅读，而是没有时间主动阅读。

在读什么这件事情上，很多人自觉不自觉地选择了被动。你一定知道一个词叫「推送」，几乎安装所有 App 时，它们都会要求你「允许推送信息」，特别是微博、微信、即刻、抖音这类社交、视频和资讯类应用。

一旦你对此没有警觉，就像打翻了潘多拉的盒子，不知不觉，80% 以上的信息获取就要被这些推送所主导了：

- 一个微信群里转发了一条关于《腾讯没有梦想》的文章，你忍不住看了 5 分钟；

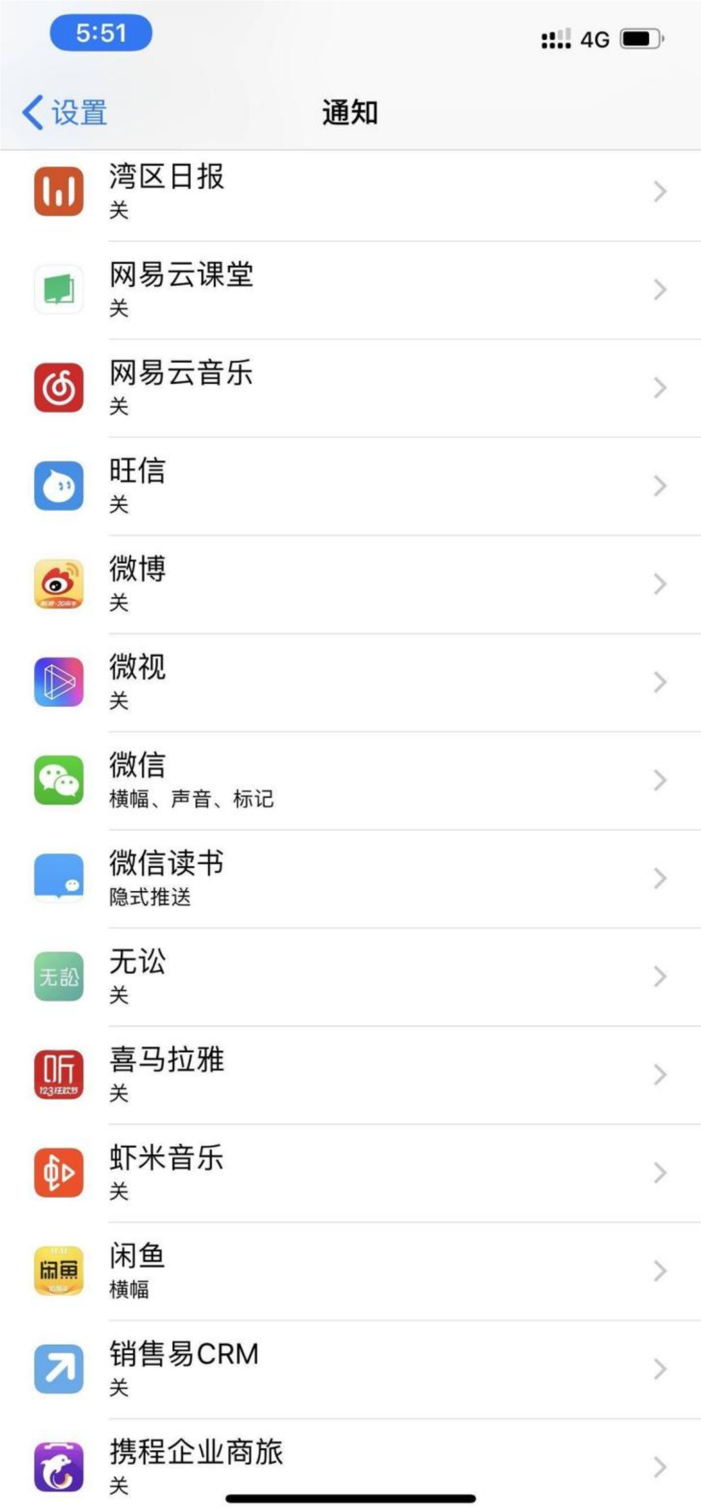
- 微博弹出一条热搜通知，《百度员工送别陆奇》，你去点了个赞；
- 抖音推送了一条消息，告诉你之前关注的某个网红小姐姐更新了一条100 万赞的视频，你前去贡献了一次双击 ……

你有没有注意到，上面提到的所有「阅读」都是由推送发起，而以现在的算法，这些厂商当然是希望你更多点击，贡献流量，但认真想一想，这些信息对你真正的价值有多大呢？几天之后，你，还会记得多少？

正是在这种「无意识的信息获取」状态，你的时间被一点点消耗而不自知。

所以，第一件事情，请坚决地关闭所有社交、阅读、资讯类 App 的信息推送，这乍听起来有些极端，但当你尝试停止接收无穷无尽的推送之后，你会发现错失掉的对这些信息获取的及时性，几乎不会给你带来任何损失，因为 90% 的信息其实没有什么时效性，不要让它们频繁地打断你的节奏，榨取你最宝贵的注意力资源。

你要时刻提醒自己：这些信息媒介只是众多信息提供商之一，**只有你自己才是信息获取的总指挥官，而不是，要为每一条信息花时间立即判断处理的流水线工人。**



通知

湾区日报
关

网易云课堂
关

网易云音乐
关

旺信
关

微博
关

微视
关

微信
横幅、声音、标记

微信读书
隐式推送

无讼
关

喜马拉雅
关

虾米音乐
关

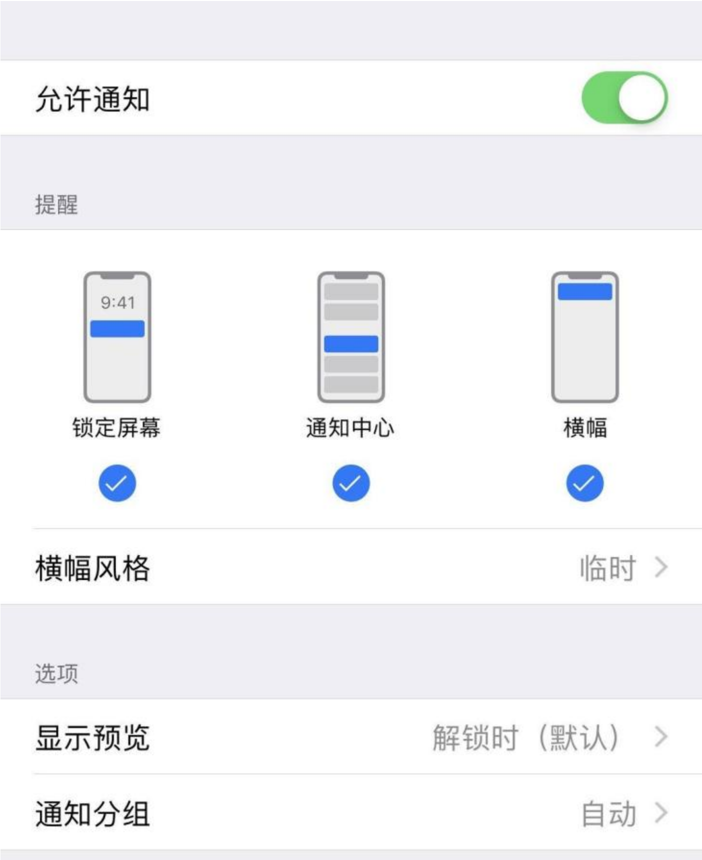
闲鱼
横幅

销售易CRM
关

携程企业商旅
关

你可以专门到手机的通知设置里一口气把所有相关的 App 通知都关闭，或者你也可以用守株待兔的方法，等着这些信息的推送，每次推送过来判断下然后左滑进行操作。

事实上，如果你注意观察，会发现除了完全关闭通知之外，iPhone 和各个 App 提供了越来越个性化的推送通知服务，以帮助你匹配不同信息类型的推送方式。



允许通知 ●

提醒

锁定屏幕 ✓　通知中心 ✓　横幅 ✓

横幅风格　临时 >

选项

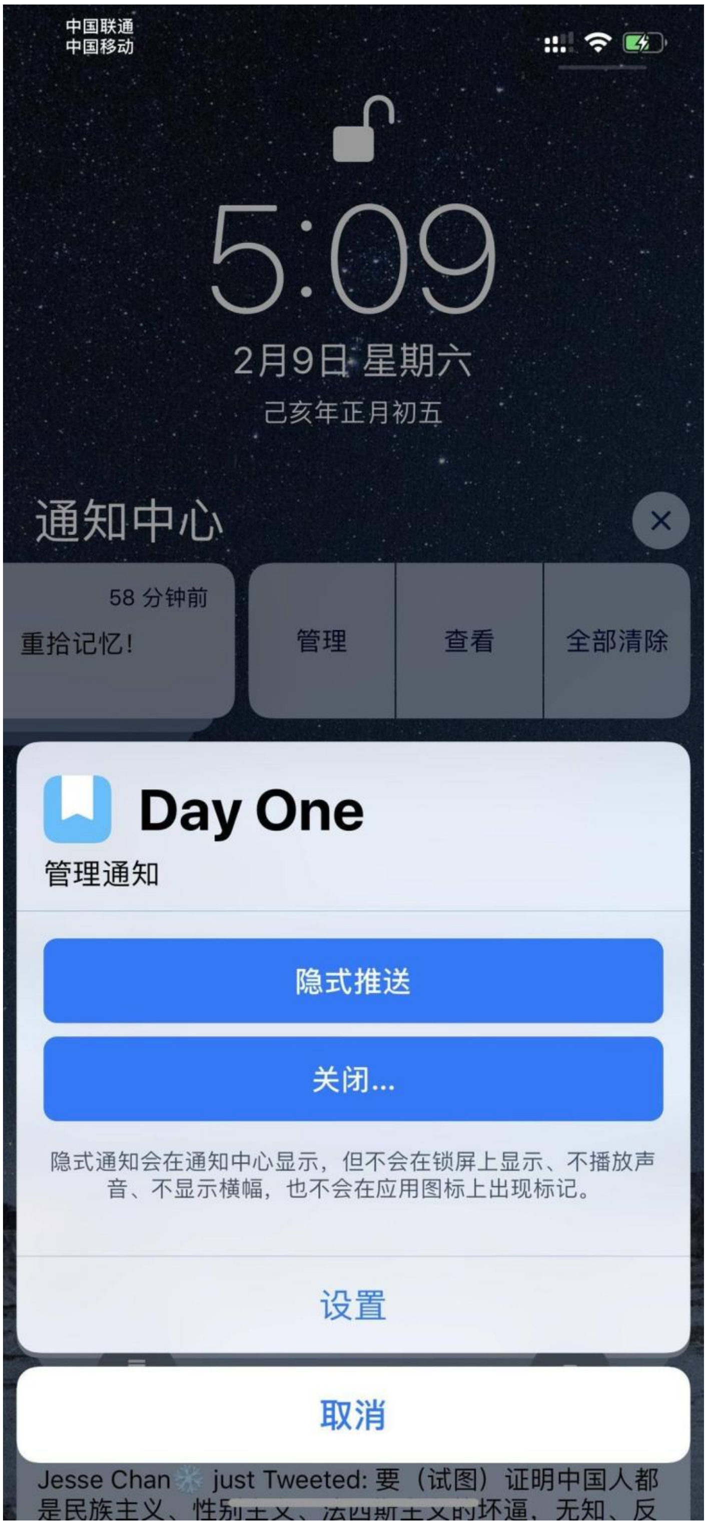
显示预览　解锁时（默认） >

通知分组　自动 >

在这里面我给你简单介绍下更精细化的通知设置方案：

1. **全开：**打开所有的通知类型，包括所有提醒类型、声音和标记，给这样的最高配的 App 不多，我这边只给了微信、信息、电话、日历、teambition 等即时通信协同工具以及一些纯粹的生产力工具开了这样的权限，确保不错过重要信息。避免断更.请加微信：578799169

2. **隐式推送：** 在 iOS 12 还提供了「隐式推送」的方式，这种方式其实就是关闭所有额外提醒，只保留在通知中心的信息展示，这也是一个很好的选择。

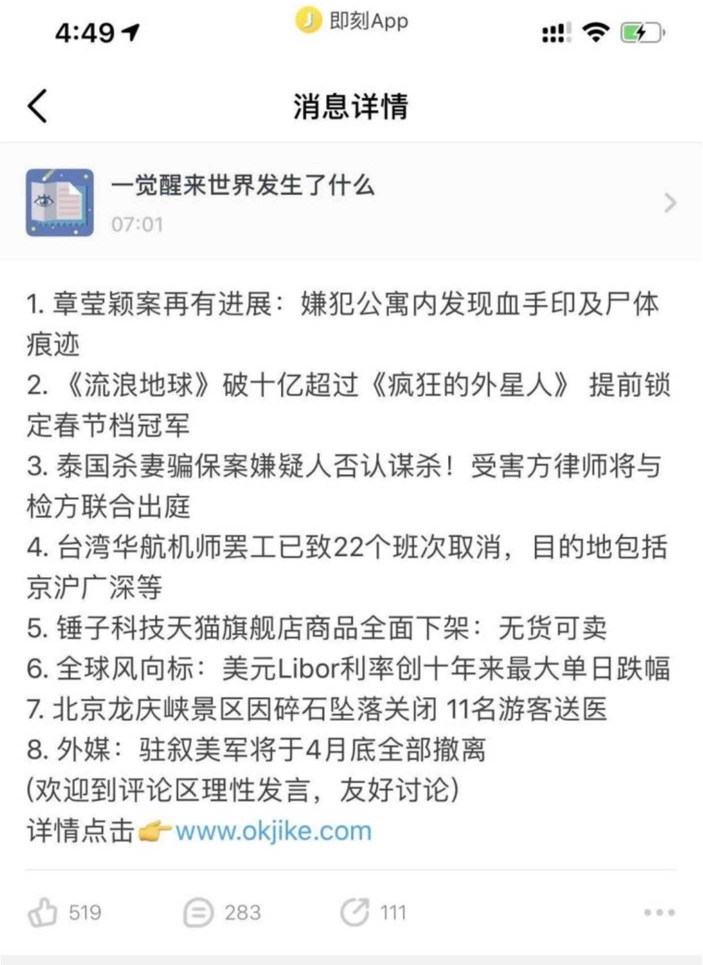

中国联通
中国移动
5:09
2月9日 星期六
己亥年正月初五
通知中心
58 分钟前
管理
查看
全部清除
Day One
管理通知
隐式推送
关闭...
设置
取消

重拾记忆!

隐式通知会在通知中心显示，但不会在锁屏上显示、不播放声音、不显示横幅，也不会在应用图标上出现标记。

Jesse Chan❄️ just Tweeted: 要（试图）证明中国人都是民族主义、性别主义、法西斯主义的坏逼，无知、反

那些收到之后不需要立即处理的信息都可以采用这样的方式，比如 Price Tag、知识星球、即刻 App，它们特别适合「没事看一看」的场景，比如每天起床之后点亮手机基本上都会看到通知中心即刻推送的「一觉醒来世界发生了什么」，甚至都不用点开详情就能快速一览昨夜今晨要闻，体验非常棒。



1. 章莹颖案再有进展：嫌犯公寓内发现血手印及尸体痕迹
2. 《流浪地球》破十亿超过《疯狂的外星人》 提前锁定春节档冠军
3. 泰国杀妻骗保案嫌疑人否认谋杀！受害方律师将与检方联合出庭
4. 台湾华航机师罢工已致22个班次取消，目的地包括京沪广深等
5. 锤子科技天猫旗舰店商品全面下架：无货可卖
6. 全球风向标：美元Libor利率创十年来最大单日跌幅
7. 北京龙庆峡景区因碎石坠落关闭 11名游客送医
8. 外媒：驻叙美军将于4月底全部撤离

(欢迎到评论区理性发言，友好讨论)

详情点击👉www.okjike.com

有意思的是隐式推送连角标都默认关闭，大概苹果也觉得角标是引起人们信息焦虑的主要原因之一吧。

3. **完全关闭：**顾名思义就是关闭所有通知方式，没有声音、没有展示、没有角标，我认为大多数的 App 都应该完全关闭，比如微博、豆瓣、B 站、虾米音乐等等，我把这些 App 推送的信息都首先定义为「资讯」，而我并必须要对所有资讯类的消息立即作出反应，这会打断手头的工作。不得不说，这一点微信是所有平台的榜样，虽然越来越多人将微信的订阅号作为主要的阅读平台，然而，你有没有注意到微信的订阅号甚至默认就不提供消息推送的服务。

方法二：用稍后读延迟满足感

我们每天接触到大量的信息，现在越来越多才华横溢且专业务实的人加入到内容生产的队伍，而且这几年大家逐渐产生了一个共识：内容为王。在这样的趋势下，优质好看的内容当然越来越多。

因此，一旦打开社交资讯平台，这个也想看，那个也不错，不知不觉半个小时、一个小时、两个小时就过去了，这跟沉溺于游戏和其他单纯的 Kill time 杀时间的方式不同，因为我们的确是在收集阅读有价值的信息啊，拿我自己来举例子，比如我看到一篇文章介绍印象笔记最新的一个功能、李开复首次谈法律人工智能的一篇采访稿、我最喜欢 Vlogger 放出一期如何早起的影片，每一个都是我关注的主题，都想看…… 但，我可能今天只剩下 30 分钟的时间，或者我也可以忍不住一个接一个看下去，然后耽误工作或者影响睡眠。

因此，一款稍后读工具简直就是现阶段的必要设备了。其实稍后读也不是什么新概念了，Google 的浏览器 Chrome、Apple 的浏览器 Safari 都提供了阅读清单的功能，基本够用。著名的稍后读工具 Pocket、instapaper 已经有好多年的历史，在阅读体验等方面更强大。

除此之外，你也可以使用任务管理工具或者其他表单类工具解决自己的稍后读问题。稍后读工具几乎完美解决了两个大问题：

- 一个是：我要是现在不读，一旦错过了多可惜。
- 一个是：我现在刚好有点时间，可是读点什么东西呢？

不过，随着流量资费的下调和 4G 网络的覆盖，基本上随时都有网络，我自己越来越习惯把这些想看的发送到 OmniFocus 这样的任务管理工具中，因为很多想要听和想要看的内容和任务属性其实高度一致。

稍后读工具默默地给了你一个承诺：**放在这里，或早或晚，你终究会读到，不用着急，先去做一些更重要的事情吧**。延迟了信息获取的满足感，同时释放了信息的压力，更重要的是不会轻易出现动不动打开手机，3 个小时过去了，重要的任务一个都没做的悲惨故事。

方法三：用尤利西斯的绳索截断沉溺

这两年，包括苹果、微软、谷歌、Facebook、腾讯在内的互联网巨头都先后发布工具，帮助用户控制在应用程序上所花费的时间。

特别是 iOS 12 带来的「屏幕时间」功能，被不少 iPhone 用户视为战胜「手机成瘾」的希望。然而，几个月过去，无论是我身边的朋友还是看网上的文章，大家普遍表示：**「屏幕时间」功能对防治手机沉迷效果微弱。**

作为苹果的「防沉迷系统」，「屏幕时间」似乎对大多数人都失灵了。

我自己在一开始也辛辛苦苦地设置了各种时间限额，起初限额用尽时，还会有意识地放下手机，可再过几天，限额用尽时刚好激战正酣，点击「忽略限额」；限额再用尽时，视频正到精彩片段，点击「忽略限额」；限额又用尽时，今天心情不好，点击「忽略限额」。

就如 Hum 在《「屏幕时间」是屏幕成瘾的解药吗？》中所说：

> 如果规则制定者可以随意修改规则，那么规则就无法束缚这个规则的制定者。

此外，这种无力的提醒很快被我适应并无视，相反「意识到浪费了这么多时间」所产生的**压力让我更容易自暴自弃，沉迷手机。**

有一种观点认为，科技公司并非真的想要你放下手机，他们通过「授权」你「控制」自己在屏幕上花费的时间，以远离成瘾、社交焦虑、注意力分散和浪费时间的社会责任。他们并不担心会因此减少用户的屏幕时间，实验也证明了人们在追踪他们在社交媒体生花费的时间，发现一个令人震惊的数字之后，并不会大幅减少手机使用时长。

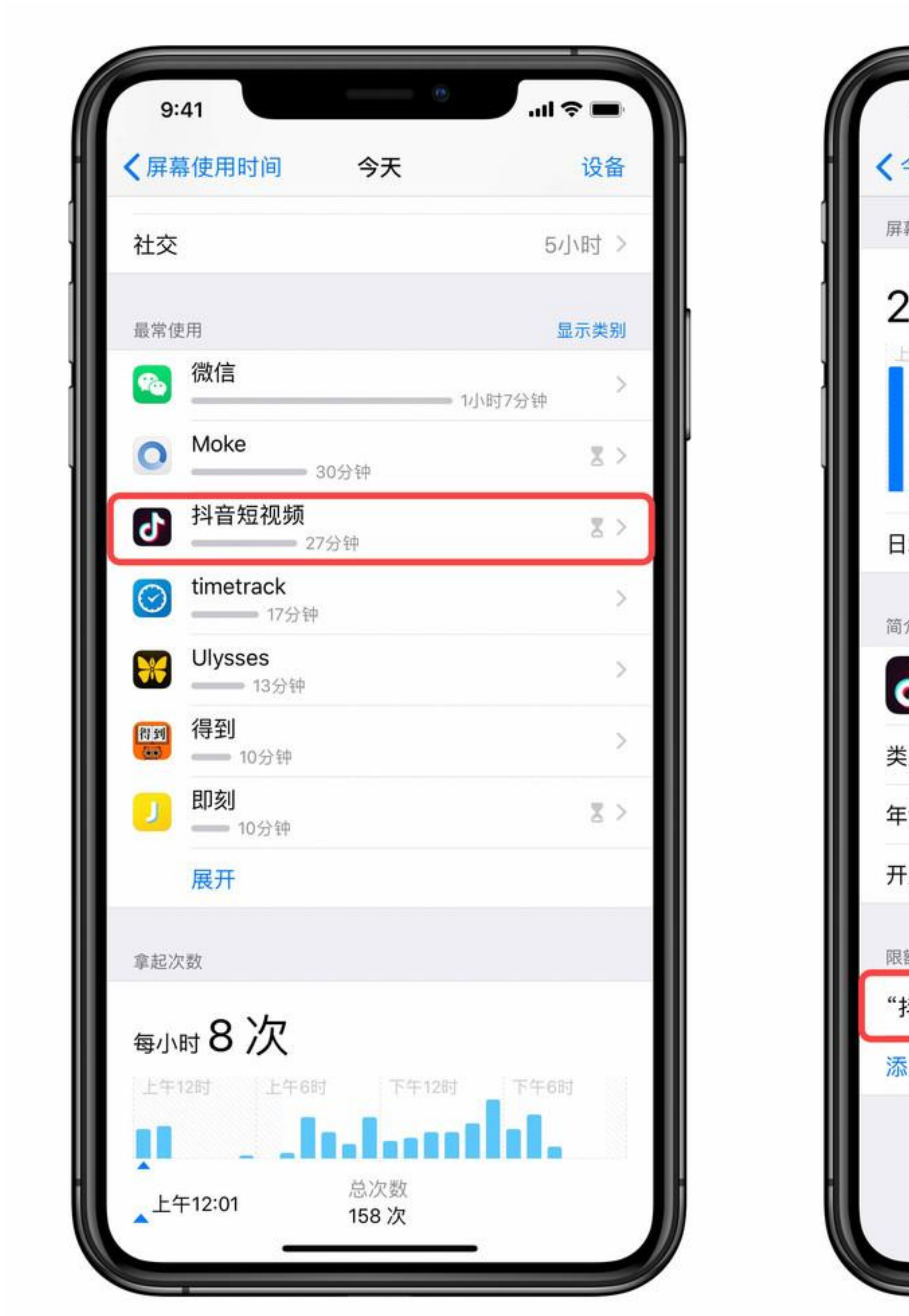
然而，这款被寄予厚望的「防沉迷系统」真的就只能如此了么？

「屏幕时间」的大杀招：密码 + 限额

我认为大多数人完全没有意识到「防沉迷系统」最关键的前提：**强制性**。也就是，规则不能放在自己的手里，而是要交给别人。

下面我来介绍，我是如何用「密码 + 限额」将「屏幕时间」打造成避免「屏幕成瘾」的大杀器的。

首先设置好应用限额，注意不要用「添加限额」设置，当前的版本只支持对应用类别进行设置，实用性很差。你需要进入时间统计页面，在「最常使用」下点击进入每一个 App，并添加限额，你可以把同类的几个 App 放到同一个限额组中，比如我们可以把抖音、微视、快手放到一起给它们一个整体的时间限额。



9:41

屏幕使用时间
今天
设备

社交 5小时

最常使用

显示类别

微信	1小时7分钟
Moke	30分钟
抖音短视频	27分钟
timetrack	17分钟
Ulysses	13分钟
得到	10分钟
即刻	10分钟

展开

拿起次数

每小时 8 次

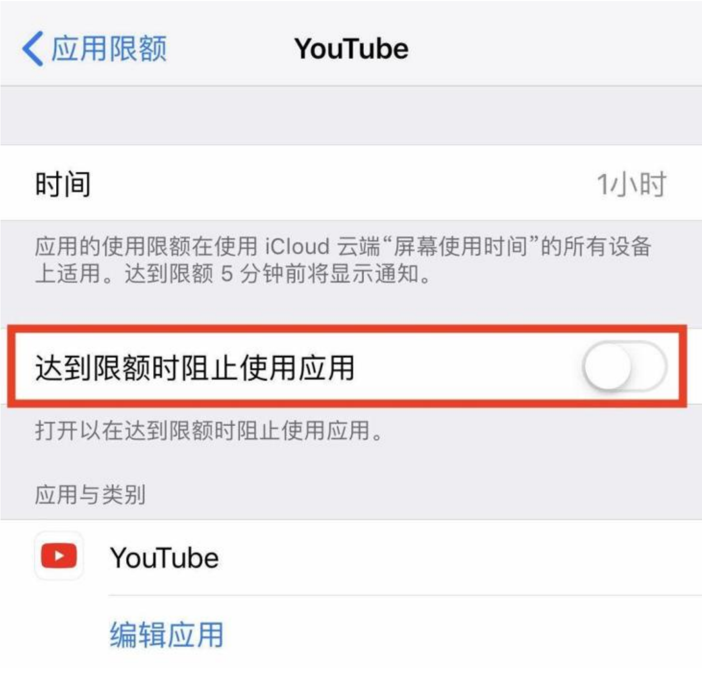
上午12时
上午6时
下午12时
下午6时

上午12:01

总次数 158 次

将抖音和微视放到一组。（注：由于今天需要测试和截图，所以稍微超出了限制的时间。）
用相同的方法设置 App 的具体限额，这个过程不用着急，可以用 1 到 2 周的时间调整到自己的理想状态。

限额确定以后，先自行设置一个密码，然后进入「应用限额」，逐一进入每一个限制分组，勾选「达到限额时阻止使用应用」。



时间 1小时

应用的使用限额在使用 iCloud 云端“屏幕使用时间”的所有设备上适用。达到限额 5 分钟前将显示通知。

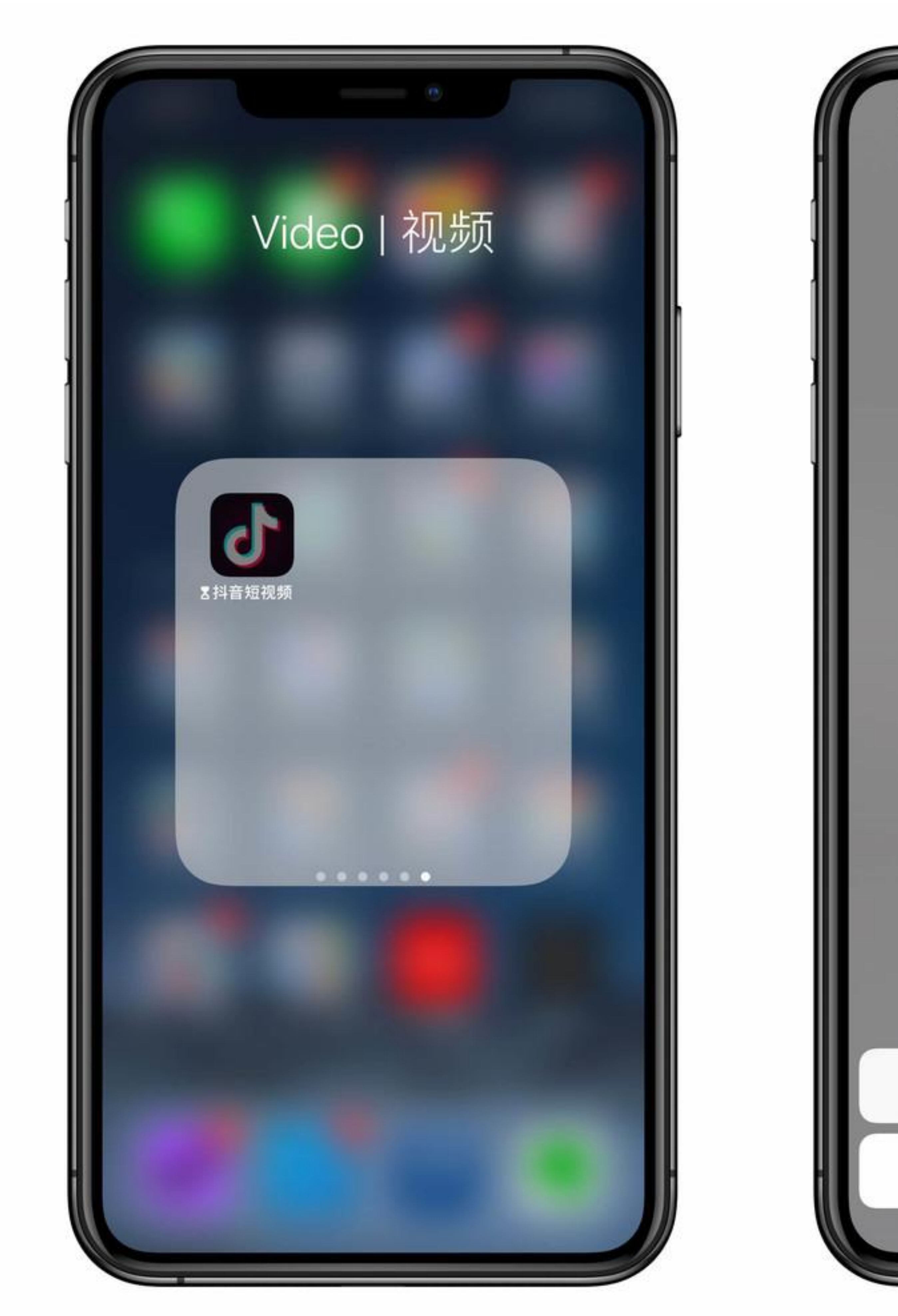
达到限额时阻止使用应用 ○

打开以在达到限额时阻止使用应用。

勾选「达到限额时阻止使用应用」

接下来是让你的屏幕时间拥有「强制性」最关键的步骤：麻烦你的家人、同事或朋友在不告知你的情况下帮你重置密码。如果你觉得一个人不够，那就请 2 个人甚至 4 个人背靠背地设定密码。

因为每天设定了 20 分钟的抖音时间，在到达限额之后只能输入密码才能继续，而我自己并不知道密码。除非极特殊情况，我绝不会为了想看抖音和刷 B 站而去求别人给我解锁。


Video | 视频
抖音短视频

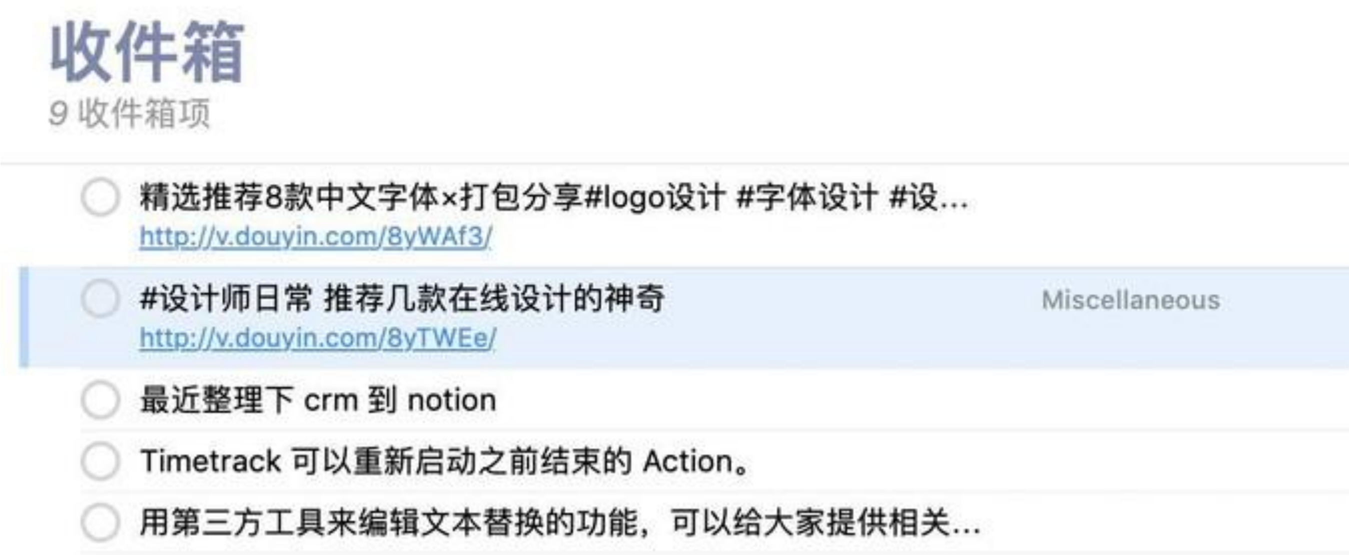
需要输入密码才能打开抖音
这样，真正意义上的「防止沉迷系统」就算是设置完成了。

自律给我自由

我给抖音、微博、B 站、即刻等 App 都设置相应的时间，大概在 10 至 20 分钟不等。

让我意外的是，**因为这种毫不留情的「限制」竟然让我重新建立起和这些 App 的「亲密关系」**。我在刷这些应用的时候，因为时间不多，反而会格外珍惜，也完全不担心沉迷。因为每天就十多分钟，刷起来没有任何负罪感，还能有不少收获。

在抖音上我双击过不少摄影技巧、演讲视频、脱口秀片段、育儿知识分享等，发现有价值的信息我还会保存下来，隔三差五攒了不少好东西。相比很多不敢安装，一装就连着刷 5、6 个小时多朋友，要游刃有余不少。



收件箱
9 收件箱项

○ 精选推荐8款中文字体×打包分享#logo设计 #字体设计 #设...
http://v.douyin.com/8yWAf3/

○ #设计师日常 推荐几款在线设计的神奇 Miscellaneous
http://v.douyin.com/8yTWEe/

○ 最近整理下 crm 到 notion

○ Timetrack 可以重新启动之前结束的 Action。

○ 用第三方工具来编辑文本替换的功能，可以给大家提供相关...

从抖音上收集的有价值信息

数字健康的真相

非常吊诡的是，在互联网上大部分关于「屏幕时间」的文章都没有提到「强制性」这一点，我们看到官方对「屏幕使用时间密码」功能的定位也是：帮助父母限制子女的屏幕时间。

大家默契地达成了一个共识：只有缺乏自制力的孩子才需要强制限制屏幕时间，成年人的世界并不需要，我们依靠「自制力」就可以自律地工作、学习、生活。

如果真的如此，世界就没有「剁手党」「拖延症」「低头族」了。在当下的互联网环境，成年人和青少年的处境没有什么差别，甚至没有作业、升学压力且又具备更高支付能力的成年人比青少年的处境还更恶劣。

所以，能否认清现实，意识到在手机面前，我们其实和小朋友一样，都需要强有力的控制。区别只是给小孩子的控制来自父母，给自己的控制决定于自己。

分享一个故事，这个故事来自于荷马史诗《奥德赛》：

> 在经过艾艾埃岛的时候，尤利西斯为了抵挡海妖塞壬的歌声诱惑，避免触礁身亡的命运，让同伴把自己绑缚在桅杆上，并且用蜡封住耳朵。即便这样，尤利西斯在隐隐约约地听到海妖天籁般的歌声时，仍然把持不住自己，身体不停地颤抖，力图挣脱绳索，奔向那未知的诱惑。按照事先的约定，船员们把他绑得更加结实，并奋力划桨。结果，他们离歌声越来越远，也离生存越来越近，躲过了诱惑背后的凶险。[2]

所以，即使是英雄，也无法完全依赖于内心的信仰与操守。英雄也要借助外在的力量，需要一根绳子来加以限制，何况我们并不都是英雄。

在我看来，「屏幕时间」就是对抗「手机沉迷」的「绳子」，通过它我们可以预设了一种有效防御的机制，并最终战胜手机里的「海妖塞壬」。

使用「屏幕时间」就像让同伴用绳子把自己绑缚在桅杆上的尤利西斯一样，交出自由，铐上枷锁，才能得到自由。

最后的话

这就是我们这节课的全部内容啦，我帮你总结一下，我给你介绍了信息沉溺的概念，先说了如何通过设置推送通知减少我们被信息干扰的机会，接着我给你介绍了稍后读工具，我们可以把一些想看但没时间看的信息暂时存储到这个「待阅读清单」中，最后我给你介绍了自己如何通过各种方式治疗自己的抖音网瘾，最终战胜信息沉溺的经历。希望对有所启发。